

彰化縣學校午餐一週一無肉日菜單

菜單	主食	主菜	副菜	副菜	湯	營養成分分析
1	五穀米飯	鮮蔬豆腐咖哩	醬汁杏鮑菇	木須銀芽	金草三絲湯	膳類：56.2% 脂肪：28.6% 蛋白質：15.2% 熱量：744kcal
2	紫米飯	塔香煎蛋	什錦胡瓜	高麗菜炒豆干	酸辣湯	膳類：54.0% 脂肪：29.8% 蛋白質：16.4% 熱量：768kcal
3	糙米飯	滷鵪鶉蛋燥(加)	三杯菇菇丁	薑絲炒鵪鶉白菜	南瓜濃湯	膳類：58.2% 脂肪：28.2% 蛋白質：15.6% 熱量：778kcal
4	芝麻飯	日式蒸蛋	佛跳牆(週)	蠔油芥蘭	綠豆薏仁甜湯	膳類：58.2% 脂肪：26.4% 蛋白質：15.4% 熱量：772kcal
5	胚芽米飯	麻婆豆腐	茄汁白花	蒜香空心菜	海芽玉米蛋花湯	膳類：56.5% 脂肪：28.2% 蛋白質：15.3% 熱量：792kcal
6	毛豆仁糙米飯	蕃茄炒蛋	西芹鮮蔬整果	翠綠A菜	味噌湯	膳類：55.6% 脂肪：27.8% 蛋白質：16.6% 熱量：758kcal
7	白米飯	麻油素雞(加)	玉米五色	蒜香苜蓿菜	山藥皮絲湯	膳類：58.1% 脂肪：28.4% 蛋白質：15.5% 熱量：772kcal
8	地瓜糙米飯	壽喜燒豆包	嫩筍炒什錦	芝麻菠菜	五行養生湯	膳類：55.6% 脂肪：29.3% 蛋白質：15.1% 熱量：771kcal
9	高麗菜小米飯	粉絲豆腐煲	酸甜木耳	香拌結頭菜	鮮筍嫩菇湯	膳類：57.1% 脂肪：27.7% 蛋白質：15.2% 熱量：768kcal
10	五穀米飯	紅蘿蔔炒蛋	醋溜白菜	豆薯炒綠花	磨菇濃湯	膳類：54.9% 脂肪：29.4% 蛋白質：15.7% 熱量：774kcal